



12.03.05 - 11. Würzburger Gedächtnislauf

Hoffnungslauf auf dem Fluchtweg



Der Lauf erinnert an die Flucht der Würzburger, die nach der Bombardierung ihrer Stadt am 16. März 1945 auf den gleichen Wegen zum 44 Kilometer entfernten Gemünden den Main abwärts flüchteten, wo sie wenige Tage später wiederum den Bomben ausgesetzt waren. Der Gedächtnislauf wird vom DAHW Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e.V. veranstaltet und soll auch ein Signal setzen, für Menschen in Not. Das erwirtschaftete Geld fließt einem guten Zweck zu, diesmal war der Lauf den Flutopfern in Indien gewidmet. Die überschaubare Teilnehmergruppe bei der Premiere war in den Jahren kontinuierlich angewachsen und erreichte im vergangenen Jahr mit 1377 Startern einen vorläufigen Höhepunkt.



Anzeige anklicken und online anmelden
Dabeisein beim Jubiläumslauf

Heftige Wetterkapriolen am Morgen des Laufs und die schwierigen Trainingsbedingungen der vergangenen Tage stoppten einen weiteren Anstieg. Dass sich dennoch 1033 am Vierröhrenbrunnen in Würzburg zum Start aufstellten, freute die Organisatoren umso mehr. Es ist nicht nötig einen Ultramarathon laufen zu können, um sich an diesem Lauf, hinaus aus Würzburg und immer entlang des Mainufers, zu beteiligen. Offizielle Teilstrecken gibt es bis Margetshöchheim, dem ersten Zielpunkt nach 9 Kilometern, bis Himmelstadt nach 21,1 km und bis Karlstadt nach 28 km.

An jedem Ausstiegspunkt warten die jeweiligen Bürgermeister auf die Sportler, um eine, die Teilnahme bestätigende Urkunde persönlich auszuhändigen. Nur am Ziel in Gemünden gibt es eine offizielle Zeiterfassung und Ehrung der Sieger.

--	--	--



Start am Vierröhrenbrunnen und direkt über die Alte Mainbrücke mit Blick auf die Würzburger Festung Marienberg

Gestartet wird gemeinsam und gelaufen wird zunächst neutralisiert. Nach etwa einem Kilometer wird das Rennen freigegeben. Erst jetzt darf man dem Affen Zucker geben und bald machen sich die Guten auf und davon. Weder die fehlende Zeitnahme für die vielen Teilstreckenläufer, noch der fliegende Start beeinflussen die übliche Aufregung am Start. Nur zögerlich räumten die Gedächtnisläufer den warmen Eingangsbereich des Kaufhauses Galeria. Der beheizten Verkaufshalle trauten mehr, als dem angebotenen Aufwärmprogramm am Vierröhrenbrunnen. Pünktlich erfolgt der Start direkt auf die Alte Mainbrücke, ein imposantes Bauwerk, 1473 bis 1543 erbaut. Über die enge Brücke wird das linke Ufer des Mains ohne Gedränge erreicht. Auf breiten Wegen, und nun ein jeder so schnell er mag oder kann, wird die Residenzstadt zurückgelassen, überragt von der weithin sichtbaren Festung Marienberg, deren Ursprung als Fliehburg bis 1000 v. Chr. zurückreicht.



Der erste Versorgungsstand in Margetshöchheim lädt schon zum Schlemmen ein

Mit viel Spaß dabei: Reinhold Braun vierarmig

Der "Pace" ist eine

Nicht alle schafften die Teilnahme wie geplant, manche sogar überhaupt nicht. Starke Schneefälle behinderten die Fahrt in die Unterfränkische Hauptstadt und Tiefschnee in Nürnberg und weiten Teilen der angrenzenden Mittelgebirgsregion bewog ganze Gruppen von der Fahrt Abstand zu nehmen. Andere, die sonst in Gemüden ihr Auto abstellen, um mit dem Nahverkehrszug zum Start zu pendeln, gerieten so unter Zeitdruck, dass sie direkt zum Start in die Universitätsstadt eilten. Machbar ist beides, zu allen Teilstreckenzielen erfolgt ein Kleidertransport. Für den Weg zurück nach Würzburg

muss jeder selbst sorgen, ob mit privat organisierter Abholung, mit dem Nahverkehrszug oder zu Fuß, eine Variante die sich auf die Teilnehmer der ersten Etappe beschränken dürfte, dort aber nicht selten ist.

		
<p>Noch große Gruppen zum nächsten Etappenziel in Himmelstadt bei km 21</p>	<p>Siegbert Hummel läuft bis Gemünd und auf Platz 4</p>	<p>Laurenz Volkmann aus Gerbr Diessel aus Jena zeigen, dass macht</p>

Im engen Flusstal schlängelte sich die Läufer Schlange immer hart an der Wasserkante und erreichte Margetshöchheim, wo die Läuferinnen und Läufer schon ungeduldig vom DAHW Helferteam unmittelbar hinter dem ersten Zielbanner erwartet wurden. Endlich die Rufe: „Sie kommen!“ Am einmalig ausgestatteten Versorgungsstand, der neben dem erwarteten Wasser, Erfrischungsgetränke und Tee auch mit diversen Kaffeestückchen und Obst aufwartete, wurde aufgeregt nochmals alles gerückt und die Ersthelfer gewarnt, mit dem nun Kommenden. Zunächst kam jedoch nur ein einzelner Läufer. Dieser verschmähte sämtliches Angebot, was die Crew nachhaltig verunsicherte. Hätte man mitlaufen sollen? Muss der Becher und ein Stück Streuselkuchen gereicht werden? Die Sorgen verflogen rasch, Schlag auf Schlag musste Zugerufenes erledigt werden und alsbald machten sich diejenigen, die hier ihre Urkunde in Empfang nahmen in aller Ruhe über das nicht zu bewältigende Angebot her.

Die anderen begaben sich auf den Weg via Zeilsheim nach Himmelstadt, wo nach der Halbmarathondistanz das ursprüngliche Feld einen weiteren Teil einbüßt. Der Weg dorthin ist gesäumt von Rebhängen des Fränkischen Weinlandes und von schroffen Felsformationen im tief eingeschnittenen Mainbett. In der Gemeinde mit dem paradiesischen Namen gibt es wieder einen Verpflegungsstand der Qualität Gedächtnislauf und eine Urkunde für Finisher.

--	--	--



Immeram Main entlang, da kann man sich nicht verlaufen



Kurz vor Karlstadt unterhalb der Ruine Karlsburg



Bei 3 Grad plus und Graupelschauern war kurz zu sehen

Bis zum nächsten Punkt, Karlstadt, sind es nur sieben Kilometer. Die lassen sich viele dann doch nicht nehmen, zumal man mit dem schönen Anblick der Stadtsilhouette und der hoch oben thronenden Karlsburg belohnt wird, hat man erst einmal Mühlbach passiert. Karlstadt wird erreicht, indem man den Main abermals überquert. Am rechten Ufer angelangt, geht es sofort am Oberen Tor in die Fußgängerzone, wo auf dem Marktplatz wiederum fürs leibliche Wohl gesorgt ist. Zur Erinnerung, Teilstreckenziele beim Gedächtnislauf mit Bürgermeister, Kaffee und Stückchen sowie Erfrischungen und Kleiderbeutel. Der vor 800 Jahren gegründete Würzburger Außenbezirk bietet den letzten offiziellen Ausstieg vor dem noch 16 Kilometer entfernten Gemünden und wird verständlicherweise rege genutzt.

Eine Dreiergruppe führte den Einzug auf den Marktplatz von Karlstadt an. Dabei auch Seriensieger Dr. Gerald Lehrieder, der Streckenrekordinhaber der Gesamtdistanz mit 2:51 h. Alle liefen nach kurzer Verpflegung weiter, doch Dr. Lehrieder kam kurz darauf wieder zurück. Eine Hüftverletzung machte ihm so zu schaffen, dass er die Vernunft siegen ließ. Drei Wochen war er gar nicht gelaufen, doch das reichte der Hüfte anscheinend nicht. Mit Zweifel sieht er dem nahen Termin des Würzburg-Marathons entgegen, den er mitlaufen will: „Das wird aber knapp!“



Die Brücke nach Karlstadt, der letzten Ausstiegsmöglichkeit bei km 28



Maija Heller, erste Läuferin in Karlstadt

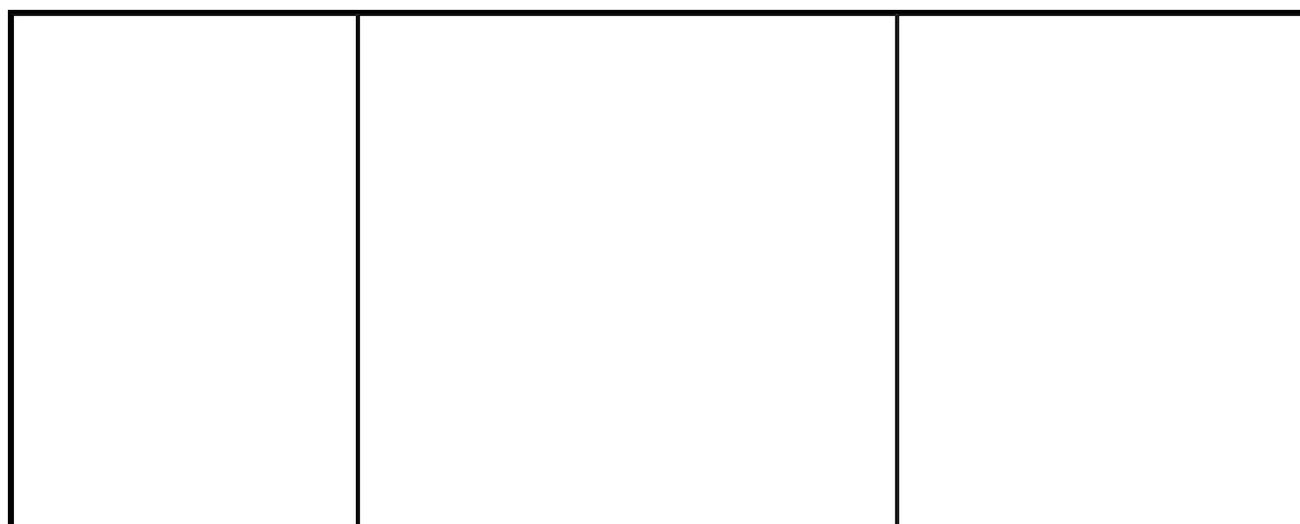


Vorjahressieg Lehrieder in

Die nächste Überraschung war Maija Heller, die als Erste auf den Marktplatz stürmte. Die Fürtherin studiert in Würzburg Chemie und hatte nicht vor über Karlstadt hinaus zu laufen. Eine im Herbst zugezogenen Knieverletzung behinderte ihren Trainingsaufbau. Zwei Marathons hat die 24-Jährige auf ihrem Konto, nach 3:03 h in Berlin, stellte sie beim Frankfurt Marathon 2004 mit 2:55 h ihre Bestzeit auf. Jetzt am Ende des Studiums fehlt ihr auch die Zeit fürs Training, aber den Marathon von Würzburg wird sie vielleicht später einmal mitmachen, sofern sie in Würzburg promovieren kann, trainiert sie doch auch immer am Main, wenn auch in die andere Richtung als heute.



Durchs Maintor führte der Weg zurück zum Ufer und über Wemfeld nach Gemünden. Das verbliebene Duo entschied die Pokalvergabe auf dem 32ten Kilometer. Eine Schwäche zwang Sergej Saez das Tempo zu drosseln und Rainer-Wilfried Koch war schnell enteilt. „Rainer ist auf langen Strecken sowieso stärker. Ich habe damit gerechnet, dass ich zum Schluss nicht mithalten kann“, berichtete Saez. Beide laufen für die LG Würzburg. Schnell war der Abstand auf drei Minuten angewachsen, bis sich Saez wieder erholt hatte. Der Ex-Biathlet läuft am liebsten Halbmarathon. In der Ukraine geboren, lebte er ab seinem 15. Lebensjahr in Moskau und kam 1995 nach Deutschland. Der Raketentechniker spricht perfekt Deutsch und ist immer noch aktiver Sommerbiathlon-Sportler. Mit 23 Jahren zählte der bald 40-Jährige zum UDSSR Biathlon-Nationalteam. Im Sommerbiathlon reichte es 1983 sogar zum Titelgewinn. Beim Gedächtnislauf sammelte er eine weitere Top-Platzierung als wiederholter Zweiter in 3:07:17.





5. über 44 km Georg Braungart



Zusammen bis ins Ziel auf Platz 10 und 11:
Thomas Maidt und Bruno Kandler



Am Mühlgraben, kurz nach km 43, ist d
Laufvergnügen fast vorbei

Vor drei Jahren war Rainer Koch bereits beim Gedächtnislauf dabei. Damals wurde er Fünfter. Seine Vorliebe fürs Lange, treibt ihn sonst gern zum 6 Std.-Lauf nach Nürnberg, wo der Dettelbacher auch Elektrotechnik studiert. Auch diesmal gab es mit Nürnberg eine Terminüberschneidung, doch den Start in Würzburg mit Pokalgewinn nach 3:02:08 hat der 24 Jahre alte mit beachtlicher Vita nicht bereut. Zum neunten Geburtstag erwanderte er im Rahmen einer IVV Veranstaltungen seinen ersten Marathon. Sein erstes Rennen als Läufer absolvierte er in der Schwäbischen Alb über 50 Kilometer mit 18 Jahren. Mit 19 meisterte er den Spartathlon und ist auf den langen Kanten nicht nur einer der Jüngsten, sondern auch sehr erfolgreich. Seine Bestzeiten sind noch arg in Abwärtsbewegung und liegen über 100 km bei 7:36 h und über Marathon bei 2:38 h. Nach seinen Zielen 2005 gefragt, zählt er auf, die Titelverteidigung bei der Harzquerung, 24 h von Reichenbach und den Deutschlandlauf. Sein Urteil zum Gedächtnislauf: „Landschaftlich sehr schön, dazu kommt der historische Hintergrund, der den Lauf so interessant macht.“



Gerhard Roth am Mühlbach



Robert Wimmer, Constanze Wagner, Carmen
Hildebrand & Ulrich Amborn quasselten sich ins
Ziel



Der letzte Kilometer mit de
Mühlbachquerung

Hinter Sergej Saez kam der Düsseldorfer Ulf Bosch mit nur acht Sekunden Rückstand auf Rang drei. Denknar knapp nach 44 Kilometern. Siegbert Hummel verpasste nach 3:08:13 h gar das Podium. Als Vierter hatte er im Labyrinth von Wasser und Brücken unterhalb der Scherenburg in der 3-Flüsse-Stadt Gemünden den Abstand nicht mehr

entscheidend verringern können, um auf dem kurzen Stück zum Ziel vor der Grund- und Hauptschule Gemünden noch angreifen zu können.

Auf Gesamtrang 20 konnte der Frauensieg verkündet werden. Hatte sich Carmen Hildebrand vom SSC Hanau-Rodenbach schon mehrmals als Siegerin in der Chronik verewigt, fand sich diesmal LaufReporterin Constanze Wagner an ihrer Seite ein. Nach 3:34:17 h beendeten die beiden Ultramarathon-Spezialistinnen ihre angeregte Unterhaltung in Gemünden gemeinsam, unterstützt mit den ebenfalls zeitgleich einlaufenden Ulrich Amborn und Robert Wimmer.



Dritte wurde Gerlinde Hochstein aus Herbrechtingen in 3:46:56 h. Schon in der W50 läuft sie nunmehr seit 15 Jahren und war 2004 Neunte beim Bieler 100 Km-Lauf in 9:36:21 h. Über Marathon stehen 3:23 h als Bestzeit zu Buche. Ihre Wettkämpfe sucht sie nach Lust und Laune aus, am liebsten Landschaftsläufe und gern auch Marathonpremierer. Beim Gedächtnislauf zählt sie zu den Wiederholungstätern und ist voll des Lobes für die Veranstaltung mit toller Versorgung.

Ulrich Amborn hatte im vergangenen Jahr seine Gedächtnislauf Premiere auf Rang drei abgeschlossen und versprach wiederzukommen. Diesmal meisterte er die Strecke verletzungsbedingt mit Zurückhaltung, die er sich entgegen dem Vorjahr an den Verpflegungsständen ersparte. Sein Defizit an gefüllten Krapfen sollte nun ausgeglichen sein. Beim Kraftwerk Harrbach, nach 35 Kilometern, hatte er mit der Frauengruppe zu Robert Wimmer aufgeschlossen, der sich gern bis zum Ziel der angeregten Unterhaltung anschloss und über seine Pläne nach dem Trans-Europalauf-Sieg und nach Beendigung seiner Profiläufer-Karriere unterrichtete.





Die Nachmelder wogen die Ferngebliebenen auf, doch über die 44 Kilometer gab es nichts zu kitten. 114 schafften die lange Distanz, 2004 waren es immerhin 236.

19. Internationaler Hachenburger



Anzeige anklicken & informieren
- siehe auch [LaufReport 2004](#)

Bei der Siegerparty in der Schule stärkte und wärmte Chili con Carne die müden Knochen und bei Kaffee und Kuchen wurde noch lange analysiert. Viele, die den Gedächtnislauf bis zum Schluss auskosten, kennen sich aus der Ultramarathonszene und lieben es, in geselliger Runde länger als normal zusammen zu sitzen, zumal sich der Veranstalter DAHW als vorzüglicher Gastgeber präsentiert. Ohne die Leistungen der Teilnehmer auch nur am Rande schmälern zu wollen, steht der Wettkampfcharakter des Rennens nicht an erster Stelle. Gerade deshalb bietet es sich beim Gedächtnislauf an, gut gepflegt und ohne Druck einen langen Trainingslauf zu machen und das beiläufig zugunsten der Lepra- und Tuberkulosehilfe.

Interessant die Informationen über die medizinische und soziale Arbeit des DAHW in den Ländern der Dritten Welt auf der Internetseite, wo auch die Ergebnisse und Weiteres zum Lauf zu finden sind.

	<p>Bericht und Fotos Walter Wagner</p> <p>Ergebnisse unter www.dahw.de</p> <p>Zu aktuellen Inhalten im Laufreport HIER</p>
---	--



© copyright

Die Verwertung von Texten und Fotos, insbesondere durch Vervielfältigung oder Verbreitung auch in

elektronischer Form, ist ohne Zustimmung der LAUFREPORT Redaktion (Adresse im [IMPRESSUM](#)) unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urhebergesetz nichts anderes ergibt.